A20
Jusqu'à quand vais-je compenser ?

Voir si ce que vous compensez peut encore l'être, et décider d'aller chercher de l'aide. Ou pas encore.

Cette fiche n'a aucune valeur administrative. Elle fait partie de la boîte à outils Les Décisions de l'aidant. Elle ne remplace ni un avis médical, ni l'évaluation des professionnels de votre territoire.

Cette fiche ne dépend d'aucun pays. Elle ne cite aucun dispositif et n'ouvre aucun droit. Elle vous aide à décider si le moment est venu d'aller chercher de l'aide.

Les noms des aides, les conditions et les guichets changent selon le territoire. L'outil A19, « Outre-mer et hors de France », dit par où commencer.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Quand une compensation marche bien, on ne la voit plus. Même celui qui la porte.

« ÇA TIENT » N'EST PAS UNE RÉPONSE

Personne ne décide de compenser. On passe plus souvent, on rappelle un médicament, on fait les courses, on avance de l'argent. Chaque geste est petit, et chacun règle un vrai problème. Et au bout du compte, ça forme une organisation que personne n'a prévue.

Tant qu'elle marche, la question ne se pose pas. En fait, c'est justement ça, le problème.

Les quatre phrases qui font attendre

Ce qu'on se dit	Ce que ça ne dit pas
« Ça tient. »	Sur quoi ça tient. Une organisation, et une personne qui tient tout, ce n'est pas la même chose.
« C'est temporaire. »	Depuis combien de temps c'est « temporaire ».
« Il refuserait de toute façon. »	Ce qu'il refuserait exactement, et quand on le lui a demandé pour la dernière fois.
« Je peux encore le faire. »	Ce que ça vous coûte de continuer.

Chacune est vraie au moment où on la dit. Aucune ne le reste. Et toutes parlent d'aujourd'hui, jamais de dans six mois.

LES CINQ DIMENSIONS

Notez chaque dimension de 0 à 3, sur des faits observés. Pas sur une impression. Si vous avez tenu un relevé (l'outil A24), servez-vous-en : il est fait pour ça.

	La dimension	La question de contrôle	Note
1	La fréquence des besoins	Sur les quatre dernières semaines, l'aide a-t-elle été quotidienne, hebdomadaire, ou ponctuelle ?	
2	L'autonomie restante	Qu'est-ce que votre parent ne fait plus seul au quotidien, et depuis quand ?	
3	La charge de l'aidant	Combien d'heures par semaine, trajets compris ? Cette charge a-t-elle augmenté depuis trois mois ?	
4	Ce qui existe déjà	Quelqu'un vient-il, en dehors de la famille ? Est-ce que ça suffit ?	
5	L'évolution observée	La situation est-elle stable, en train de s'user, ou en train de basculer ?	

Le barème

Note	Ce que ça veut dire
0	Rien n'a changé. Cette dimension ne pose pas de question.
1	Il y a un changement, mais il reste ponctuel et se compense sans effort particulier.
2	Le changement est installé. Il est compensé, mais par quelqu'un, et ça se voit.
3	Le changement n'est plus compensé. Ou il l'est grâce à une organisation qui ne tiendra pas.

Total sur 15	

LIRE LE RÉSULTAT

Le total donne une direction, mais il ne décide pas seul. Lisez d'abord la ligne de votre score, puis les deux règles qui la corrigent.

Total	Ce que ça indique	La décision
0 à 4	Ça se compense sans effort particulier.	Ne rien lancer. Reprendre cette fiche dans trois mois, ou tout de suite si un fait nouveau arrive.
5 à 9	La compensation est installée, et elle commence à se voir.	Préparer, sans forcément demander : rassembler les éléments, repérer les interlocuteurs, décrire le quotidien réel.
10 à 15	Tout repose sur une organisation fragile.	Aller chercher de l'aide maintenant. Avec les délais, le bon moment est déjà passé.

Les deux règles qui corrigent le total

1	Une seule dimension à 3 suffit. Un total faible avec une dimension à 3, ce n'est pas une situation calme. Ça tient sur un seul point, et ce point est en train de céder.
2	La dimension 5 compte double. Une situation à 6 qui bascule est plus urgente qu'une situation à 11 qui est stable. Ce n'est pas le niveau qui fixe le calendrier, c'est la vitesse.

Si c'est la dimension 3 qui est la plus haute

Alors ce qui s'est dégradé, ce n'est pas l'état de votre parent. C'est ce qu'il faut faire pour que ça tienne. C'est le cas le plus fréquent, et le plus dur à admettre. Pourquoi ? Parce que la question ne porte plus sur lui. Elle porte sur vous.

TROIS CHOSES DIFFÉRENTES QU'ON APPELLE « DE L'AIDE »

La plupart des familles ne font pas la différence, et c'est ce qui bloque. Ces trois aides n'ont ni le même délai, ni le même coût, ni la même difficulté à être acceptées.

	Ce que c'est	Délai	Difficulté d'acceptation
De l'aide humaine	Quelqu'un qui vient, quelques heures par semaine. Ménage, toilette, présence, accompagnement.	Court	Forte : quelqu'un entre chez lui
Des services	Repas livrés, transport, téléassistance, courses. Personne ne s'installe.	Court	Faible : on dépose, on repart
Des droits	Une aide financée, qui demande une évaluation et une décision.	Long : des mois	Aucune pour lui : ça ne se voit pas

Commencez par ce qui s'accepte le plus facilement. Et par ce qui est le plus long à obtenir.

Ce ne sont pas les mêmes, et c'est pour ça qu'il faut les lancer en même temps. Un service se met en place en quelques jours, et fait accepter l'idée que quelqu'un vient. Une demande de droits prend des mois, urgente ou pas. Elle se dépose avant d'en avoir besoin.

Ce que je peux lancer, et quand

	Ce que je vise	Qui je contacte	Avant le
De l'aide humaine			
Des services			
Des droits			

UN REFUS N'EST PAS UN ÉCHEC. C'EST UNE DATE.

La peur d'un refus bloque plus de familles que la complexité des démarches. Une demande refusée laisse quand même une trace, une évaluation, et un point de comparaison. La suivante partira de là, et pas de zéro.

C'est la raison principale de ne pas attendre d'être sûr.

L'erreur la plus coûteuse de toute la démarche

Répondre « ça va » pendant une évaluation, parce que votre parent veut montrer qu'il se débrouille encore. Une seule bonne journée présentée comme une journée normale peut fermer un dossier pour un an.

PRÉPARER, MÊME SANS DEMANDER

Cette préparation vaut dans tous les pays, parce que toutes les évaluations posent les mêmes questions de fond. Elle évite de devoir reconstituer des mois d'histoire le jour où le dossier devient urgent.

1	Décrire le quotidien réel, pas une bonne journée. Ce que votre parent fait seul, ce qu'il fait avec de l'aide, ce qu'il ne fait plus. Avec des exemples datés.
2	Faire la différence entre quatre sortes d'aide, qui ne répondent pas aux mêmes besoins : l'aide physique, la stimulation, la surveillance pour la sécurité, et la simple présence.
3	Rassembler ce qui existe déjà : traitements en cours, comptes rendus récents, hospitalisations, matériel utilisé, professionnels qui passent.
4	Écrire ce que vous faites, vous, et ce qui devient impossible à tenir. C'est cette partie qui ouvre les aides prévues pour les aidants, là où elles existent.
5	Trouver qui peut vous accompagner dans la démarche : un service social, une association, une structure de soutien aux aidants. Personne n'est censé monter un dossier seul.

CE QUE L'ÉVALUATION REGARDE, PARTOUT

Les grilles changent d'un pays à l'autre. Ce qu'elles cherchent à mesurer, non. Préparez-vous sur ces six points, quel que soit le formulaire que vous aurez en face de vous.

Ce qui est regardé	Ce que vous devez pouvoir décrire
Les actes essentiels	Se lever, se laver, s'habiller, manger, se déplacer, aller aux toilettes.
L'orientation et le jugement	Se repérer dans le temps et les lieux, comprendre une consigne, voir un danger.
La sécurité	Chutes, incidents domestiques, sorties, gestion des traitements.
L'environnement	Le logement, les accès, l'isolement géographique.
L'entourage	Qui vient, à quelle fréquence, et ce qui repose sur une seule personne.
La nuit	Ce qui se passe entre le coucher et le lever, et qui le sait.

La dernière ligne, c'est celle que les familles oublient le plus. Et c'est celle qui fait basculer le plus de dossiers.

VOTRE DÉCISION

Date de ce point	
Total obtenu, sur 15	
La dimension la plus élevée	
Le rythme : stable, ça s'use, ça bascule	

☐	Je n'engage rien aujourd'hui. Je reprends cette fiche le : ……
☐	Je prépare sans demander encore. Première action : ……
☐	Je lance un service, tout de suite. Lequel : ……
☐	J'engage une demande de droits. J'appelle …… avant le ……

Ce que je dois rassembler avant le prochain point

Où s'adresser

Cette fiche s'arrête là où commencent les dispositifs de votre territoire. Si vous vivez en France, l'outil A14, « Le GIR et l'APA », décrit l'évaluation officielle et l'allocation qui va avec. Ailleurs (outre-mer, Belgique, Suisse, Québec), l'outil A19, « Outre-mer et hors de France », dit quelle institution contacter en premier.

Et une fois la décision prise, l'outil A21, « Le reste à charge », calcule ce que la situation coûte vraiment, et combien de temps vous pouvez la financer.

A20 · Jusqu'à quand vais-je compenser ?

Version 2.2, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A20, lui, ne change jamais. Cette fiche accompagne le livre « Devenir aidant familial sans s'effondrer » (Nicolas MARVING). Le livre explique dans quel ordre prendre les décisions, et pourquoi.

Cette fiche ne contient ni montant ni condition : elle ne se périme pas avec les barèmes. Ce sont les fiches françaises vers lesquelles elle renvoie qui doivent être vérifiées.